

## Кайфият ва руҳият

Тошкент ирригация ва қишлоқ хўжалигини механизациялаш муҳандислар институти 2-талабалар турар жойида 2019 йил 18 апрел куни қизлар билан тарбиячи - педагог ва институт психологи М. Муҳаммедова билан ҳамкорликда психологик трейнинг ўтказилди.

Бу дастурда “Гуруҳда ижобий эмоционал кайфиятни ошириш ва ҳамкорликда ишлаш малакасини шакллантириш”. мавзусида тренинг ўтказилди. Бу тренингда “Коринмас ришталар”, Оддий ингичка ип орқали инсонларни дўстона бирлаштириш уларни бир-бирига бўлган ҳурмати, меҳроқибати аниқланди. “Қаҳва” ҳақидаги ривоят ва “Кечириб юбориш” тренинг машғулоти Конфутсийнинг “Агар нафратлансанг, демак сени устингдан галаба қозонишади!”

Бу тренингда инсон кимнидир кечира олмаса қуйидаги машқдан фойдаланиши мумкин. Инсон кўзларини юмади, кечиришни мақсад қилиб қўйган инсонини катта, ёруғ саҳнада тасаввур қилади. Шу тасаввур орқали тренинг амалга оширилади. Бу тренинг орқали талаба қизларни бир-бирига бўлган меҳри янада оширишга ундалди”. Психолог М.Муҳаммедова билан ўтказилган ушбу тренинглар қизларда катта таассурот қолдирди. Бу психологик ўйинлар орқали талаба-қизларимиз барча гъам-ташвишларини унутиб болаларча бегъуборлик оламига шўнгъиди. Ушбу тадбирда бирор бир иштирокчи эътибордан четда қолмади. Дастур сўнггида талаба-қизлар ва тарбиячи - педагог А.Хаитова миннатдорчилик билдирди.



Институт матбуот котиби Раҳимбой Жуманиёзов